

加强性格修养，塑造完美婚姻

如何处理和调适，以使
恋爱婚姻达到和谐、美满、幸福。

性格与婚姻

冯岭 李雪◎著



望闻问切 诊断你的婚恋

通过大量的失败婚姻和病态婚姻，从中诠释出性格与婚姻的关系，
总结出哪些婚姻是没有出路的，哪些婚姻是能够通过调适而变得美满幸福的。

男女
婚姻生活
经典读物

世间，不存在没有问题的婚姻；
但它能使人变得更聪明！

诠释性格与婚姻的微妙关系

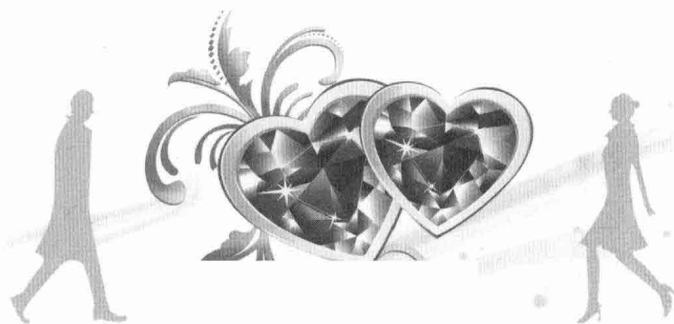
中国纺织出版社

加强性格修养，塑造完美婚姻

男女
婚姻生活
经典读物

性格与婚姻

冯岭 李雪◎著



诠释性格与婚姻的微妙关系



 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格与婚姻/冯岭,李雪著.

—北京:中国纺织出版社,2010.9

ISBN 978-7-5064-6547-2

I. ①性… II. ①冯… ②李… III. ①性格-关系-婚姻-研究 IV. ①C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 110030 号

策划编辑:苏广贵 责任编辑:方宗怡

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12.5

字数:125千字 定价:26.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



世间,不存在没有问题的婚姻;但它能使人变得更聪明!

前
言

QIAN
YAN

前 言

本书的观点和建议来自于精神和心理领域的大量实践,目的是让读者抓住性格及性格异常这条红线,望闻问切于自己的婚恋,从而了解不同性格人们之间的结合有哪些特点,存在哪些问题,如何处理和调适,以使恋爱婚姻达到和谐、美满、幸福。



本书有两大特点:

第一,角度新。它不像市面上流行的许许多多有关婚姻与家庭的书一样,千篇一律地谈一些传统观念,然后归纳出一些条条框框,告诫人们应该做什么,不应该做什么。它是从婚姻与性格这个角度,以精神学专家的观点,科学分析了不同性格类型的人之间的婚姻,教会人们以心理学的原理解决自己或他人婚姻生活中所遇到的实际问题,目的是让不同性格的夫妇处理好彼此间的关系,把自己的婚姻调整到最佳水平。

第二,实用性强。本书通过大量的失败婚姻和病态婚姻,从中诠释出性格与婚姻的关系,总结出哪些婚姻是没有出路的,哪些婚姻是能够通过调适而变得美满幸福的。它告诉人们婚姻成功的要诀是满足夫妇两个个体的心理需要,而且对不同的性格特征有不同的解决问题的办法。其对各种类型的婚姻均适合,因此本书读者面很广。



切记,本书并非一般的“婚姻指南”或“性知识手册”。



性格决定的人生

俗话说“心态决定人生,性格决定命运”。爱因斯坦也曾说:“智力上的成就,在很大程度上依赖于性格的伟大。”

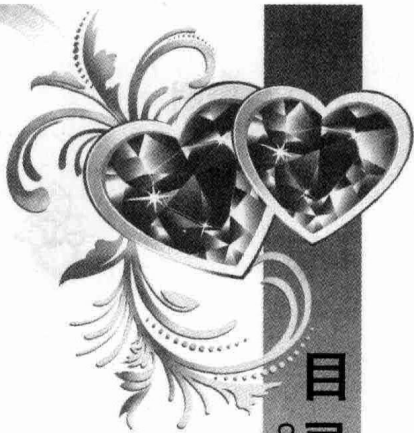
何谓性格?性格就是人对待客观现实(包括人自身生命运动这个客观现实)的稳定态度以及与之相适应的习惯化了的行为方式的总和。性格是人个性中最有意义的组成部分,体现了一个人的主要精神面貌。

性格对人的一生有重要的影响。从人际关系到恋爱、婚姻关系都难以避免性格因素的制约和影响。因此,加强性格修养,塑造完美个性,努力形成健全的性格个性,就成为婚恋和谐的重要保证。

编者

2010年6月





第一章 内向性格与婚姻

- 1 / 性格特点
- 3 / 内向性格者的婚姻问题
- 8 / 内向性格者的婚姻调适
- 9 / 内向性格者自我调适



第二章 外向性格与婚姻

- 17 / 性格特点
- 20 / 外向性格者的婚姻困难
- 26 / 外向者婚姻的调适



第三章 人格障碍与婚姻

- 29 / 病态人格的感性认识
- 32 / 人格障碍测验
- 34 / 人格障碍
- 35 / 人格障碍的种类和表现特征
- 39 / 人格障碍的一些共性特点
- 41 / 人格障碍者的婚恋困难
- 48 / 人格障碍者的调适





第四章 偏执性格与婚姻

- 57 / 博士的爱情保卫战
- 64 / 偏执型性格特征
- 66 / 偏执型性格判断
- 67 / 偏执性格者的婚姻困境
- 70 / 偏执性格者的治疗



第五章 歇斯底里性格与婚姻

- 75 / 性格特点
- 80 / 歇斯底里性格者的婚姻困难
- 85 / 歇斯底里性格者婚姻调适



第六章 强迫性格与婚姻

- 87 / 性格特征
- 91 / 强迫性格者的婚姻困难
- 97 / 强迫性格者配偶的调适



第七章 潜在性变态者与婚姻

- 99 / 性格特征
- 100 / 女性主动型潜在性变态



100 / 面临的婚姻问题

102 / 社会调适和影响

109 / 调适和影响



第八章 幼稚性格与婚姻

115 / 性格特点

117 / 幼稚的妻子

118 / 幼稚的丈夫



第九章 酒对性格和婚姻的影响

123 / 外向丈夫的酗酒

125 / 内向丈夫的酗酒

128 / 双性丈夫的酗酒

129 / 病态丈夫的酗酒

129 / 抑郁丈夫的酗酒

130 / 幼稚丈夫的酗酒

130 / 酗酒的妻子



第十章 智力对婚姻的影响

134 / 聪明的夫妇

136 / 迟钝的夫妇



137 / 丈夫比妻子聪明

138 / 妻子比丈夫聪明



第十一章 性格成熟及婚姻成功

141 / 成熟的男性

142 / 成熟的女性

144 / 不同性格类型的成熟



第十二章 性格——婚恋状况调查

147 / 性格测验

152 / 社交能力测试——测测你的沟通能力

155 / 测验你的恋爱观

161 / 性成熟程度测试(女性测试)

167 / 性成熟程度测试(男性测试)

171 / 婚姻质量问卷

182 / 处理生活难题能力测试

186 / 合格丈夫测试

187 / 合格妻子测试

189 / 婚姻调适测定





第一章

内向性格与婚姻



性格特点

内向性格者,其注意力更多指向自身的内部,而不是外部世界。总体说来,这类人较注重内心世界,对外在事物缺乏决断力;懦弱、多虑、孤独、谦虚、富于幻想、不喜社交、做事稳重、沉着、谨慎、反应缓慢,适应能力较差。



内向者意识的主要成分是自己的情感世界,充满疑虑、忧心和恐惧。由于习惯于内向性运用意识,所以很容易沉溺于自己的内部情感世界。在人际交往方面,其表现与外向性格者刚好相反,更多表现为抑郁、害羞等,令人难以理解。

内向型的人,也可具体分为五种类型:

- (1) 孤独型:沉默寡言、谨慎、消极、孤独;
- (2) 思考型:善于思考、深入思考、提纲挈领;
- (3) 自卑型:自卑自责、有较强的罪恶感;
- (4) 不安型:规矩、清高、小心;
- (5) 冷静型:小心谨慎、沉着稳重。





心灵深处的小盒子

内向性格者的最大问题是自我抑制。虽然专注于自己的内部情感,但其感情却是被抑制的,所以让他们把情感表达出来就不太容易。

对内向性格者而言,社会交往就是遭罪。因为情感被抑制在自我意识的小圈子中,使其很难接触自己的同伴。而一旦意识到自己的不适后,其看见同伴时亦会更加局促不安。

无论男女,内向性格者在与异性进行社会交往时,这种抑制作用都会变得更加强烈。这促使年轻的内向性格者趋利避害般地倾向于回避社会接触。他们会编造出各种理由来摆脱自己在各种场合的困窘。这样的内向性格者变得愈发孤独,将自己的生活隔离起来,自我保护,避免与人接触。

注定,内向性格者的婚姻会存在一定困难。其婚姻调节是否成功,常常取决于内向者能否发展起一种相对成熟的人格。成熟人格建立的前提,则是



其可以脱离可怕的抑制。对大多数内向性格者来讲,若环境适当,都可以达到这一目标。环境适当是指婚后的短期相处情况“适当”。这决定了内向者能达到什么样的人格成熟程度。



内向性格者的婚姻问题



婚前

内向性格者避免不了许多青春期的感情困难。这是其婚姻困难在结婚前的表现。内向性格者缺少外向性格者那种讲究实际的方式。

1. 想说爱你不容易

面对自己的爱慕者,内向性格者和外向性格者有截然不同的回应态度和方式。对外向性格者而言,一切不在话下,只需选择一个有吸引力的对象坦率说出来即可。

但内向性格者要想如此却很难了,他(她)的抑制使这种情况不可能发生。他(她)的感情冲破不了这道封锁线。尽管他们都接触异性,但常常无所适从,面对对方时,局促不安,不能表达;过后又觉自己像个傻子。整个情境痛苦难当。

女性内向性格者更是如此。因为社会习俗要求她必须在婚爱时保持被动。

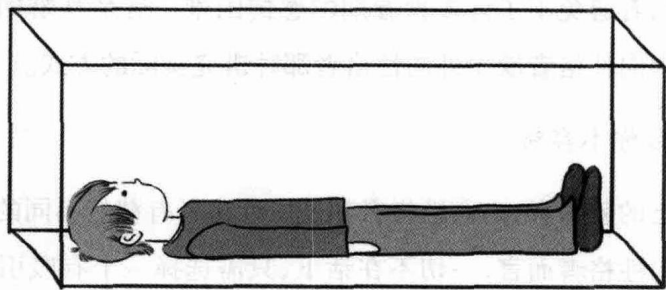
2. 想要被爱是“有条件”的

内向性格者恋爱时,如果对方保持主动,双方的人际关系模式很大程度上将取决于对方的性格。



内向性格者和外向性格者难走在一起。

作为一个完全外向性格的对方,很难理解内向性格者的内心困难,恋爱中的策略很可能是任其自然。此种事例是常有的:内向性格少女崇拜一个外向性格的男子,因为对方竟能轻而易举完成她自己感到为难的事情。然而彼此结合在一起后,少女却感到她要寻找的理想伴侣并不是对方,因为他根本不能理解自己内心的困难。结果便是她离开他。内向性格青年男子也会有类似的反应。双方关系无法靠外向性格者的“本能分享”对方的内心生活而维持。



藏起自己,继续爱你

对于内向性格者和内向性格者来说,就会出现大为不同的反应方式。因为同病相怜的情感体验,即便没有什么来自外部的信号,她(他)也能很深地理解对方的内心困难,但理解归理解,缘于自身的抑制作用,她(他)做出的反应也不会是一种相互温暖的爱情关系。除非一方性格上更为成熟,一种极为有利于对方的人际关系情形才会出现。好像大多年轻女人完全出于自然本能的反应,靠直觉就能理解她们的配偶对她们的感情需要,夫妻之间这种理解对内向性格者的帮助是巨大的。用不着关心这些行动的原因,反正这些本能的行为能减少内向性格者的紧张程度。

内向性格者有时虽然感到自己能吸引他人注意,但却不知怎样将这种感



觉转化成表达相应愿望的有目的的行动。内向性格者恋爱中容易遭到拒绝,原因大多因为过于敏感,如果被拒,就会一蹶不振,而且这种状态会持续相当长一段时间。

一旦跨过最初的门槛,随着彼此的爱情或友谊的发展,内向性格者越来越倾向于把自己封闭起来,与外界隔离。他们建设起一个小天地,只属于他们自己。事实上,这个小世界既不属于一个现实中的世界,充满日常事务;也非一个表达他们彼此性爱的小田地。

这是一个只有他们自己能理解的世界。

3. 婚前性爱难

对于外向性格者而言,婚前做爱很直接、很容易,毫无困难。他能够和特殊的女朋友做爱。

但内向性格者做不到如此潇洒,绝不会尽情地发泄感情。原因又是他们在情感表达上的抑制。

与女孩约会时,内向性格男子难以表达自己的心迹,身体间的任何接触难以发生。他很少碰她、拥抱她,爱抚她?更不可能!有直觉力的少女了解到他这些困难,可以给予他暗中的帮助。

内向性格女性更为困难。面对性爱她不可能不紧张。她的男朋友很想与她做爱时,她退缩不前。她难以尽情发泄自己的情感,尽管她也想。这让她男朋友非常受伤。结果两人可能会疏远。如果她能找到理解并谅解她的知己,算她很幸运。

一个内向性格男子对女人的困窘和挫折感积累到一定程度时,可能会让他感到非做出一些举动不可。此时随便出现的一个女性,都可能使他有一次性体验。但这改变不了他的抑制本性,只会增加悔恨和内疚。



 婚后

由于更亲近的感情关系和婚姻中更强烈的感情需求,那些婚前引起困难的性格因素现在变得更加严重。他的抑制仍然阻止了他感情的流露。这可能使完美的婚姻产生缺陷。他害羞和敏感的本性使他难以进行性生活前必要的调情。他想与她做爱,但同时又退缩不前。

有时丈夫的内向性格产生完全相反的反应。在现实生活的各种情境中,内向性格者由于本身的抑制,都处于不利地位。他们很少成功,失败却是常有的事。总的来说,他觉得自己不如别的男人。但现在他结婚了,至少应像别的男人一样关心自己的妻子。由于在其他领域中的失败他可能会没法证明,在这一方面他是一个真正的男子汉,他可能用极端的性生活来对婚姻做出反应。这是一种过度补偿的心理。他可能对妻子非常专横而霸道。这完全不同于他平时害羞、缄默的性格。只有这样他才能维护自己的男子气概,而不感到处于不利地位。

结婚前,内向性格少女常以正派、得体或美德为借口合理地解释她不能在感情和性爱上与未婚夫过于亲密。“让我们等到结婚后吧”。“我们不久就要结婚了”。但一旦结婚这些理由便丧失了。她可能会突然发现自己正面临几乎不能满足的感情和性爱的要求。而被她用合理的理由拖延至今的丈夫,现在需要一种亲密的感情和肉体间的关系,这种关系常带有男性的攻击特点和占有倾向,而新娘对此毫无准备。她不能应付这一切,因而感到恐慌。这种情境的结果主要取决于丈夫的敏感程度。

还有另一个因素可能使事情变得更糟。在婚礼之夜以前,丈夫可能一直不了解新娘的抑制程度。在新婚之夜,他们手足无措地相对而坐,这种情境对丈夫可能是一种巨大的打击,对新娘产生的效果也一样。



其他困难也会随时出现。内向性格新娘常难以忍受自己被丈夫触摸,她会从爱抚的身体接触中退缩。她心里也希望自己能喜欢丈夫的触摸,但她不能。她对此很厌恶,以至于不想对丈夫再隐瞒自己的厌恶。在这种情况下,除非丈夫非常敏感,否则他反过来也会由于厌恶而从男女之爱中退缩。

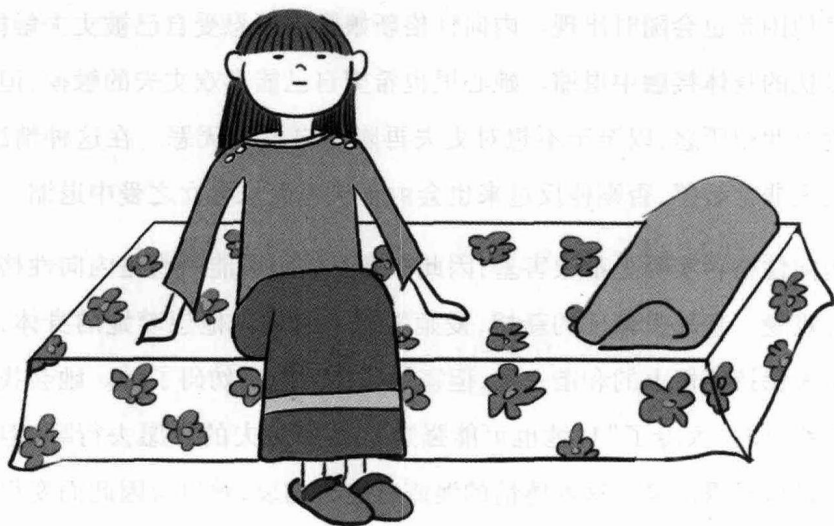
内向性格者实际上都很害羞,因此赤裸身体很可能一直是内向性格新娘的一大难题。新郎爱慕他的新娘,爱她并想占有她。他想着她的身体,她力求与丈夫保持感情上的和谐一致,但害怕裸体的念头妨碍了她。她会找些合理的解释,如:“太冷了”!她也可能强迫自己照丈夫的意愿去行事,但她的焦虑明显地显露出来。这种感情的泄露有违其初衷,她也会因此而变得更加抑制。

内向性格新娘可能在理智上对婚姻中有关身体间的性爱有很好的准备。她很可能与已婚朋友谈起过这种事,看过书,甚至咨询过医生以求指导。然而,尽管有这些预防措施,身体间的性体验对她仍是一种难以接受的冲击。其原因是我们对事物在逻辑上及理智上的体验与我们对它的情感体验往往并不同步。对内向性格者而言,那原本已经受到抑制的感情,会变得更加明显。

内向性格者的丈夫的主要问题是如何调整自己去适应妻子的性格。他很容易因妻子感情上的抑制而受到挫折。在婚姻关系中,妻子往往缺乏丈夫所寻求的感情上的应答。她那种使性爱前的调情难以进行的抑制的本性,阻碍了丈夫在性爱中丰富的感情表达方式。同样,在社会活动中,内向性格妻子那害羞和腼腆的本性会阻止她享受无拘无束,发自真心的快乐。

由于感情表达上的困难,内向性格者是一个不幸的情人。妻子很可能不时地感到他不再爱她。他在性生活中处于抑制地位的表现可能加强了妻子这种不再被爱的感觉,尤其当她有过性体验后更会如此。他不能在正常的性





不愿触及的柔弱

爱调情中投入自己的感情,这使他的妻子很难甚至不可能达到性高潮。这些事情可能使她怀疑丈夫的男性气质。有时,妻子会把丈夫缺乏性发育与他心理上的抑制混淆起来。

妻子还有其他方面的困难。内向性格青年男子经常感情不成熟,深深依恋他的母亲。有时,他崇拜母亲到了病态的程度。他喜欢挑选与他母亲相像的少女做妻子。对他而言妻子更像母亲的替身。这自然会产生困难,妻子强迫自己进入一个不合适也不想扮演的角色。当她寻找伴侣或性对象时,她就会被迫扮演丈夫眼中的“母亲”这一角色。



内向性格者的婚姻调适

婚姻中成功的调适对每一个人都很重要,而对内向性格者格外重要,因为它能提供一种性格成熟的背景,一种把心理上的抑制转化为成熟的背景。